

Aktywność fizyczna przedszkolaka

Okres przedszkolny jest szczególnie ważny ze względu na rozwój społeczny, emocjonalny, poznawczy, a także motoryczny dziecka. Dziecko w tym czasie zarówno nabywa nowe umiejętności ruchowe, jak i doskonali te poznane. Należy przy tym pamiętać, że prawidłowy rozwój fizyczny dziecka, polega na zapewnieniu odpowiedniej ilości wszechstronnego ruchu. Dzięki temu działamy na rzecz szeroko pojętego zdrowia dziecka – zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego.

W osiągnięciu tego celu ważne jest, aby wychowawcy przedszkolni i rodzice współpracowali i wspomagali się wzajemnie. Na zajęciach ruchowych w przedszkolu dziecko uczy się nowych ruchów, ćwiczeń i zabaw. Obserwuje, jak wykonują je inne dzieci, dba o dobrą atmosferę w grupie, przestrzega zasad i przyjętych norm. W domu razem z rodzicami i rodzeństwem, może te ćwiczenia i zabawy powtarzać i doskonalić.



Bardzo ważnym aspektem zajęć ruchowych jest, to, że aktywność fizyczna powinna być aplikowana w optymalnych dawkach. Wysiętek fizyczny nie może być zbyt mały – nie pobudzi w sposób dostateczny czynności ustrojowych organizmu i nie doprowadzi do usprawnienia aparatu motorycznego dziecka. Ani zbyt duży – duża dawka ruchu może być przyczyną wadliwego rozwoju, zmian przeciążeniowych i zniechęcenia do aktywności fizycznej.

Pamiętajmy, że aktywność ruchowa spełnia cztery podstawowe funkcje: stymulacyjną, adaptacyjną, kompensacyjną i korekcyjną.

Funkcja stymulacyjna

Ruch pobudza rozwój całego organizmu. Jest podstawowym czynnikiem biologicznym stymulującym rozwój człowieka.

Dzięki ruchowi poprawia się motoryka i sprawność fizyczna człowieka:

- mięśnie zwiększają swój przekrój, objętość, siłę i sprężystość. Równocześnie następuje wzmocnienie, pogrubienie i wzrost elastyczności i wytrzymałości ścięgien oraz więzadeł.
- mineralizacja kości, czyli zwiększenie ich masy, twardości i sztywności.
- zwiększenie pojemności życiowej płuc, a także ilości przyswajanego tlenu - więcej go dociera do rozwijających się narządów
- usprawnienie układu krążeniowo-naczyniowego, dzięki czemu serce wzmacnia się i rozbudowuje.
- dzięki ruchowi dziecko poznaje otaczający je świat, wzbogaca swoje doświadczenia, kształtuje pamięć i uwagę,
- ruch rozwija samodzielność dziecka,
- zabawy i ćwiczenia w grupie uczą zachowań prospołecznych; dziecko podporządkowuje się obowiązującym normom i zasadom,
- aktywność fizyczna wpływa na rozwój charakteru i osobowości.

Funkcja adaptacyjna

Aktywność ruchowa rozwija zdolność przystosowania się organizmu dziecka do zmieniających się warunków życia: klimatu, temperatury, wilgotności, ciśnienia, warunków społecznych, trudności dnia codziennego itp. Dobrze przystosowane do życia dziecko to takie, które rozwija się prawidłowo pomimo często niekorzystnych czynników zewnętrznych.

Przez ruch, ćwiczenia i zabawy możemy hartować organizm, czyli podwyższyć granicę tolerancji na bodźce, a zatem czynniki ze strony środowiska zewnętrznego.

Najczęściej poprzez zahartowanie rozumie się wyrobienie odporności na zimno, ale w szerszym rozumieniu możemy powiedzieć o odporności na inne właściwości, np. klimatu tj. ciepło, ciśnienie, wiatr, wilgotność powietrza, środowiska (hałas, kurz, zadymienie), czy czynniki psychiczne (stres) i społeczne.

Funkcja kompensacyjna

Kompensacja czyli wyrównywanie. Ruch jako czynnik prozdrowotny ma zrównoważyć bilans bodźców działających na młody organizm. Ma wyrównywać niekorzystne działanie takich bodźców jak: tablety, telewizja, telefony, czy laptopy.

Funkcja korekcyjna

Funkcja korekcyjna (naprawcza) powinna być stosowana wówczas, gdy trzy wymienione wyżej funkcje są niewystarczające lub nieskuteczne. Działania korekcyjne stosujemy w przypadku odchylenia od normy w budowie postawy ciała. Wówczas stosujemy specjalne ćwiczenia korekcyjne dostosowane do określonej wady postawy ciała.

Podsumowanie:

Aktywność fizyczna:

- powinna być aplikowana w optymalny sposób,
- jest ważnym elementem prawidłowego rozwoju organizmu, jego układów i narządów,
- rozwija sprawność fizyczną i doskonali umiejętności motoryczne,
- wspiera rozwój poprawnej budowy ciała,
- adaptuje do życia w otaczającym środowisku przyrodniczym i społecznym,
- zapobiegania chorobom (zwiększa odporność immunologiczną),
- zwiększa poczucie własnej wartości, podnosi samoocenę,
- uczy przestrzegania zasad,
- uczy koncentracji i dyscypliny,

- uczy systematycznej pracy, tolerancji i dbania o dobrą atmosferę,
- uczy współpracy,
- motywuje,
- relaksuje.

Opracowała
mgr Agnieszka Murak

Bibliografia:

1. Sławomir Owczarek, "Gimnastyka przedszkolaka", Warszawa, WSiP, 2001.